# تشخيص الاضطرابات المتعلقة بتناول الكافيين
# Caffeine – Related Disorders

## مقدمة

يمكن استهلاك الكافيين من عدد من المصادر المختلفة، تشمل القهوة (قهوة مطحونة brewed =1.. ملجم لكل 6 أوقيات، وقهوة سريعة الذوبان instant =65 ملجم لكل 6 أوقيات ) ، والشاي (4. ملجم لكل 6 أوقيات)، والصودا التي تحتوي على مادة الكافيين (45 ملجم لكل 12 أوقية)، والمسكنات analgesiscs وأدوية علاج نزلات البرد ( cold remedies (5. – 25 ملجم في كل حبة )، والمنبهات stimulants ((1..–2.. ملجم لكل حبة) ، وأدوية التخسيس أو إنقاص الوزن (57–2.. ملجم لكل حبة). وتحتوي الشيكولاته والكاكاو على مستوى أقل بكثير من الكافيين ( مثل 5 ملجم لكل قطعة من الشيكولاتة ) ·

ويعتبر استهلاك الكافيين شائعا في الكثير من الدول، فعلى سبيل المثال يبلغ متوسط تناول الكافيين في الولايات المتحدة الأمريكية حوالي 2.. ملجم للفرد في اليوم. ويبدي بعض الأفراد الذين يشربون كميات كبيرة من القهوة بعض جوانب الاعتماد على مادة الكافيين، كما يبدون حالة من "التحمل" وربما أيضا حالة من "الانسحاب" · إلا أن البيانات غير كافية في الوقت الحالي لتحديد ما إذا كانت هذه الأعراض مرتبطة باختلالات ذات دلالة كلينيكية تتفق مع المحكات التشخيصية لحالات من "الاعتماد على تناول مادة الكافيين" Substance Dependence أو "سوء استخدام مادة الكافيين" Substance Abuse · وعلى العكس من ذلك، تتوفر دلائل على أن " التسمم الناتج عن تناول الكافيين" Caffeine Intoxication يمكن أن تكون ذات دلالة كلينيكية · كما تتوفر بعض البيانات الحديثة عن وجود دلائل كلينيكية محتملة تتعلق بحالة من الانسحاب عن الكافيين.

أما "الاضطرابات الناتجة عن تناول الكافيين" Caffeine–Induced Disorders (خلافا لحالات التسمم الناتج عن تناول الكافيين)، فسوف نتناولها بالوصف والتحليل في تلك الأقسام من هذه الموسوعة التي تعرض لفئات الاضطرابات والتي تتفق معها في مظاهر مشتركة (فعلى سبيل المثال، "اضطراب القلق الناتج عن تناول الكافيين" تتضمنه الموسوعة في القسم الخاص ب "اضطرابات القلق" Anxiety Disorders ) · وفيما يلي نعرض للاضطرابات الناتجة عن تناول الكافيين ·

# الاضطرابات الناتجة عن تناول الكافيين (*)
# Caffeine – Induced Disorders

التسمم الناتج عن تناول الكافيين

3.5.9.Caffeine Intoxication

اضطراب القلق الناتج عن تناول الكافيين

292.89Caffeine – Induced Anxiety Disorder

حدد المؤشر الذي يتفق :

مع بداية أثناء التسمم

اضطراب النوم الناتج عن تناول الكافيين

292.89Caffeine–Induced Sleep Disorder

حدد المؤشر الذي يتفق :

مع بداية أثناء التسمم

اضطراب متعلق بتناول الكافيين غير محدد النوعية بعد

292.9Caffeine – Related Disorder Not Otherwise Specified

## الاضطرابات الناتجة عن تناول الكافيين

## Caffeine – Induced Disorders

## التسمم الناتج عن تناول الكافيين

## .3.5.9

## Caffeine Intoxication

راجع أيضا ما سبق تناوله من التحليلات والمحكات التشخيصية لحالات "التسمم بمواد العقاقير والمخدرات" Substance Intoxication؛ تتمثل المعالم الأساسية للتسمم الناتج

عن تناول الكافيين في الاستهلاك لمادة الكافيين في الفترة الأخيرة، وفي وجود خمسة أو أكثر من الأعراض التي تنمو أثناء فترة تناول الكافيين، أو بعد تناول الكافيين بفترة قصيرة (المحكان " أ " ، "ب"). وتشمل الأعراض التي قد تظهر عقب ازدراد حوالي 1.. ملجم من الكافيين كل يوم ما يلي : التململ وعدم الراحة Restlessness ، والعصبية Nervousness ، والاستثارة Excitement ، والأرق أوالسهاد Insomnia، واحمرار الوجهFlushed face ، والإبالة (غزارة البول) Diuresis، وشكاوى من اضطرابات مَعِدية معوية Gastrointestinal . أما الأعراض التي تظهر بصفة عامة عند مستويات من تناول مادة الكافيين تزيد على واحد جرام في اليوم، فتشمل :الانتفاض أو الارتعاص العضليMuscle twitching ، والتدفق المشتت للأفكار والكلام ، وإسراع نبضات القلب Tachycardia أو عدم انتظام القلب Cardiac arrhythmia، وفترات من النشاط بلا كلل أو تعب Inexhaustibility ، والهياج النفسي الحركي Psychomotor agitation. وربما لا تحدث حالة من "التسمم الناتج عن تناول الكافيين" رغم تناول الكثير من الكافيين بسبب نشوء حالة من "التحمل". وقد تتسبب هذه الأعراض في إحداث اضطراب أو اختلال في التوظيف الاجتماعي أو المهني للفرد ، أو في المجالات المهمة الأخرى من أداء الفرد لوظائفه ( المحك " ح " ). وهذه الأعراض لا ينبغي أن تعزى إلى حالة طبية عامة ولا يفضل إدراجها في تشخيص اضطراب نفسي آخر (مثل "اضطراب القلق ") (المحك "د" ) .

## المحكات التشخيصية لتسمم الناتج عن تناول الكافيين

## .3.5.9

( أ ) تناول الكافيين في الفترة الأخيرة، بما يزيد عادة على 25. ملجم من مادة الكافيين (على سبيل المثال ، لأكثر من 2–3 أكواب من القهوة المطحونة ) .

(ب) أن توجد خمسة ( أو أكثر ) من العلامات أو الأعراض التالية التي تنمو أثناء فترة تناول الكافيين، أو بعد تناول الكافيين بفترة قصيرة :

(1) التململ وعدم الراحة

(2) العصبية

(3) الاستثارة

(4) الأرق أو السُهاد

(5) احمرار الوجه

(6) الإبالة ( غزارة البول )

(7) اضطرابات مَعِدِيَّة معوية

(8) الانتفاض أو الارتعاص العضليMuscle twitching

(9) التدفق المشتت للأفكار والكلام

(10) إسراع نبضات القلب أو عدم انتظام القلب

(11) فترات من النشاط بلا كلل أو تعب

(21) الهياج النفسي الحركي.

(ح) إن الأعراض في المحك "ب" تتسبب في إحداث اضطراب أو اختلال في التوظيف الاجتماعي أو المهني للفرد ، أو في المجالات المهمة الأخرى من أداء الفرد لوظائفه.

( د ) إن الأعراض لا تعزى إلى حالة طبية عامة ولا يفضل إدراجها في تشخيص اضطراب نفسي آخر ( مثل "اضطراب القلق") .

## اضطرابات أخرى ناتجة عن تناول الكافيين

## Other Caffeine – Induced Disorders

سنتناول بالوصف الاضطرابات التالية الناتجة عن تناول الكافيين في أقسام أخرى من الموسوعة مع الاضطرابات التي تتفق معها في مظاهر مشتركة وهي : اضطراب القلق الناتج عن تناول الكافيين Caffeine – Induced Anxiety Disorder (في القسم الخاص ب"اضطراب القلق " ) و "اضطراب النوم الناتج عن تناول الكافيين" Caffeine Induced Sleep Disorder – (في القسم الخاص ب "اضطراب النوم"). وهذه الاضطرابات يجري تشخيصها بدلا من تشخيصها على أنها حالة من "التسمم الناتج عن تعاطي الكافيين" فقط حينما تتزايد أعراض هذه الاضطرابات عند أولئك الأشخاص الذين عادة ما يرتبطون بالتسمم الناتج عن تناول الكافيين، وحينما تكون تلك الأعراض من الشدة إلى حد أنها تستحق اهتماما كلينيكيا مستقلا .

## معلومات إضافية عن الاضطرابات المتعلقة

## بتناول الكافيين (*)

# الاضطرابات والمعالم المتلازمة

لقد سجلت حالات من الاضطرابات الحسية الخفيفة (مثل طنين أو دوي الأذنين، وومضات أو وهجات من الضوء) عند الأفراد الذين يتناولون جرعات كبيرة من الكافيين. ورغم أن الجرعات الكبيرة من الكافيين يمكن أن تزيد من معدل ضربات القلب، فإن الجرعات الأصغر قد تخفض نبض القلب. وليس من الواضح ما إذا كان فرط التناول لمادة الكافيين يمكن أن يحدث صداعا وآلاما بالرأس .

ويظهر من خلال الفحوص الجسمية أعراض واضحة وهي : الهياج، والتململ وعدم الراحة، والتَعَرُّق (تصبب العرق)، وإسراع نبضات القلب، واحمرار الوجه، وزيادة حركة الأمعاء. ولا توجد أنماط معينة من تناول الكافيين ترتبط بشكل منتظم بمشكلات طبية أخرى. إلا أن التناول بشكل زائد للكافيين يكون مرتبطا بنمو أو بتفاقم القلق والأعراض الجسمية مثل عدم انتظام القلب والآلام المَعِدِيَّة المعوية أو الإسهال. وقد ينجم عن ازدراد جرعات كثيفة تزيد على عشرة جرامات من الكافيين تعرض الفرد لحالات حرجة مثل نوبات الصرع الكبير Grand mal seizures واختلال أو قصور التنفس respiratory failure ، الأمر الذي قد يترتب عليه حدوث الوفاة. ويرتبط التعاطي المفرط للكافيين باضطرابات المزاج والأكل والنوم والاضطراب الذهاني والاضطرابات المتعلقة بتعاطي مادة الكافيين، في حين يلاحظ أن الأشخاص ذوي "اضطرابات القلق" قد يتجنبون هذه المادة.

المعالم النوعية الثقافية والعمرية والمتعلقة بنوع الجنس (ذكور، إناث )

إن تناول الكافيين والمصادر التي يستهلك منها تتباين بشكل واسع بين الثقافات. ويبلغ متوسط استهلاك الكافيين في معظم الدول النامية أقل من5. ملجم في اليوم، مقارنة بحوالي ·· 4 ملجم أو أكثر في اليوم في السويد والمملكة المتحدة والدول الأوروبية الأخرى. ويميل معدل استهلاك الكافيين إلى الزيادة خلال فترة العشرينات من العمر وإلى أن يتناقص غالبا بعد سن 56 عاما. ويعتبر معدل تناول الكافيين عند الذكور أعلى منه عند الإناث .

النسق التطوري

يبدأ تأثير مادة الكافيين خلال فترة تتراوح ما بين 2 و6 ساعات، ومن المحتمل أن تستمر معظم أعراض التسمم لفترة تتراوح ما بين 6و16 ساعة بعد تناول الكافيين. ولما كان "التحمل" للتأثيرات السلوكية للكافيين يحدث عند حالات التناول الشديد للكافيين، فإنه لذلك عادة ما يلاحظ التسمم الناتج عن تناول الكافيين لدى الأشخاص الذين يتناولونه بكثرة أو لدى أولئك الأشخاص الذين صاروا يفرطون في الآونة الأخيرة في تناول الكافيين بكميات كبيرة.

التشخيص الفارق

( راجع ما سبق عرضه بشكل عام عن التشخيص الفارق ل "الاضطرابات المتعلقة بتعاطي مواد العقاقير والمخدرات"· )

يمكن تمييز "الاضطرابات الناتجة عن تناول الكافيين" بأعراض (مثل نوبات الهلع Panic Attacks ) ) تشبه الاضطرابات النفسية الأولية Primary mental disorders ( مثل "اضطراب الهلع" Panic Disorder في مقابل "اضطراب القلق الناتج عن تناول الكافيين مع نوبات هلع، مع بداية أثناء التسمم" Caffeine–Induced Anxiety Disorder, With Panic Attackes, With Onset During Intoxication )· راجع ما سبق عرضه عن هذا التشخيص الفارق ·

ولكي تنطبق المحكات التشخيصية على حالة "التسمم الناتج عن تناول الكافيين"، فإن الأعراض يجب أن لاتعزى إلى حالة طبية عامة أو إلى حالة نفسية أخرى، مثل اضطراب القلق ، مما قد يقدم تفسيرا أفضل لها ·

وثمة اضطرابات يمكن أن يتسبب في إحداث صورة كلينيكية مشابهة لحالة "التسمم الناتج عن تناول الكافيين"، وتشمل هذه الاضطرابات : نوبات الهلع Panic Episodes ، اضطراب الهلع Panic Disorder ، اضطراب القلق المعمم Generalized Anxiety Disorder، التسمم الناتج عن تعاطي الأمفيتامين Amphetamine Intoxication، الانسحاب عن المهدئات أو المنومات أو خافضات القلق Sedative, Hypnotic, or Anxiolytic Withdrawal ، الانسحاب عن النيكوتين Nicotine Withdrawal ، اضطراب النوم Sleep Disorder، والآثار الجانبية الناتجة عن الأدوية العلاجية Medication–Induced side effects (مثل عدم الجلوس Akathisia)· ومما يساعد على عمل التشخيص تلك العلاقة الوقتية للأعراض بزيادة تناول الكافيين أو بالتوقف عن تناوله·

ويتمايز "التسمم الناتج عن تناول الكافيين" عن اضطراب القلق الناتج عن تناول الكافيين، مع بداية أثناء التسمم Caffeine–Induced Anxiety Disorder, With Onset During Intoxication ، وعن اضطراب النوم الناتج عن تناول الكافيين، مع بداية أثناء التسمم Caffeine–Induced Sleep Disorder, With Onset During Intoxication استنادا إلى الحقيقة بأن الأعراض في هذه الاضطرابات الأخيرة تتزايد عند أولئك الأشخاص الذين عادة ما يكونون تحت تأثير التسمم الناتج عن تناول الكافيين، وتكون من الشدة إلى درجة أنها تستحق اهتماما كلينيكيا مستقلا ·

## اضطرابات متعلقة بتناول الكافيين

## غير محددة النوعية بعد

## 292.9

## Caffeine – Related Disorders

## Not Otherwise Specified

تختص فئة " الاضطرابات المتعلقة بتناول الكافيين غير محددة النوعية بعد " بالاضطرابات المرتبطة بتناول الكافيين التي لا تخضع للتصنيف على أنها حالات من "التسمم الناتج عن تناول الكافيين"، أو "اضطراب القلق الناتج عن تناول الكافيين"، أو "اضطراب النوم الناتج عن تناول الكافيين " · ومثال ذلك حالة الانسحاب عن الكافيين ·

## "الاضطرابات المتعلقة بتناول الكافيين"

## "حالات إيضاحية"

## حالة (1) :

## الاضطرابات الناتجة عن تناول الكافيين

## "التسمم الناتج عن تناول الكافيين"

## فترة استراحة تناول القهوة (*)

حالة سيدة عمرها خمسة وثلاثون عاما، تعمل سكرتيرة ، حضرت إلى العيادة النفسية طلبا للاستشارة بشأن ما تعانيه من "نوبات القلق"·وقد كشف الفحص المتعمق لهذه الحالة عن أن هذه النوبات تحدث في فترة ما بعد الظهر، حيث تصير متوترة وعصبية وسريعة الاستثارة، وفي بعض الأحيان يتورد وجهها احمرارا، وتتصبب عرقا، وتتكلم بكثرة وبسرعة كما يقرر ذلك زملاؤها عنها· وقد اعترفت، في إجابتها عن الأسئلة الموجهة إليها، بأنها عادة ما تشرب خمسة أو ستة أكواب من القهوة كل يوم قبل الفترة التي تحدث فيها تلك النوبات ·

## مناقشة حالة

## "فترة استراحة تناول القهوة"

إن الارتباط الوقتي بين الشرب الثقيل للقهوة وأعراض القلق يوضح المغزى السببي (الإتيولوچي) لتأثير الإفراط في تناول الكافيين· ويشار إلى هذه الظاهرة في أدبيات البحث في هذا الميدان بمصطلح "التسمم بالقهوة" ( أو "قلق الكافيينية" Caffeinism ) · ووفقا للدليل التشخيصي والإحصائي الرابع DSM–IV ، يُشخص "التسمم الناتج عن تناول الكافيين" (Caffeine Intoxication) حينما توجد أعراض مثل الضجر والعصبية واحمرار الوجه والكلام المفكك وسرعة الاستثارة بسبب تأثير تناول القهوة على نحو يزيد عادة على 250 ملجم (يحتوي الكوب الواحد من القهوة على 100–150 ملجم، والشاي له نصف هذا التأثير، وزجاجة الكولا تحوي ثلث هذا التأثير )·

ورغم أن الأعراض تفترض حالة من "اضطراب القلق" ، فإننا لا نضع مثل هذا التشخيص حينما يكون الاضطراب متسببا عن عامل عضوي نوعي معروف ·

## حالة (2) :

## "الانسحاب عن الكافيين"

## ماكينة القهوة (*)

محام عمره واحد وأربعون عاما ، حَوَّله الطبيب الباطني إلى اختصاصي طلبا لاستشارة نفسية· كان هذا المحامي يشكو من التعب، وفقدان الدافعية ، والنعاس أو كثرة النوم، والصداع، والغثيان، والشعور بالعزلة الاجتماعية، وصعوبة التركيز· وهذه الأعراض تحدث عنده غالبا في أيام الراحة الأسبوعية، ونتيجة لذلك فإنه غالبا ما ينسحب عن الأنشطة الاجتماعية في أيام الراحة الأسبوعية، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث مضايقات بينه وبين زوجته· وهي تشكو من أنه لطيف طوال الأسبوع، ولكنه لا يشعر أبدا برغبة في الخروج مع أصدقائه أو في اللعب مع أبنائه، وفي الاستمتاع بوقت طيب في أيام الراحة الأسبوعية·

وهذا الرجل يبدو بصحة جيدة، وليس لديه تاريخ حديث للشكوى من اضطرابات طبية· وهو يعمل ·60 ساعة في الأسبوع في ممارسة أعمال المحاماة، وقليلا ما تتاح له فرصة كافية لرؤية أسرته أثناء الأسبوع· وفي العمل غالبا ما يكون قلقا ، متوترا، غير مستقر، ومشغولا باستمرار· وكثيرا ما يواجه صعوبات في النوم بالليل أثناء الأسبوع لأنه يكون

مهموما بعمله· وهو ينكر وجود أية مشكلات زواجية أو أسرية، فيما عدا تلك المشكلات الناجمة عن عدم رغبته أو عن إحجامه عن مشاركة الأسرة في نشاطها أو مسراتها في أيام الراحة الأسبوعية ·

إن لدى هذا المحامي تاريخا مع مشكلات تعاطي الكحوليات، ولكنه انقطع عن تعاطي الكحوليات منذ خمس سنوات· وقد اعتاد على تدخين حوالي 2. سيجارة في اليوم، ولكنه توقف عن عادة التدخين منذ شهرين ، راجيا أن يُحَسِّن هذا حالته· (ولم يحدث هذا التحسن)· وهو في العمل يتناول أربعة أكواب من القهوة يوميا· ولكنه توقف عن تناول القهوة في أيام الراحة الأسبوعية لأنه يشك في أن تناوله للقهوة قد يتسبب فيما يعانيه من قلق ومن أرق ·

## مناقشة حالة

## "ماكينة القهوة"

يعترف كثير من الناس أنهم يحتاجون إلى قدح من القهوة في الصباح كي يبدأوا يومهم بنشاط· ولكن ما لا يعترفون به وما قد لا يعرفونه هو أن ما يفعلونه غالبا من تناول كوب أو أكثر من القهوة إنما هو لتجنب نمو أعراض الانسحاب عن الكافيين· وعلى وجه التحديد تبدأ أعراض الانسحاب تقريبا بعد 12 ساعة من تناول الكوب الأخير من القهوة· وما يحدث غالبا هو أن الفرد الذي يفرط في تناول القهوة والتي يشربها مع العشاء، تبدأ بأن تنمو عنده في صباح اليوم التالي أعراض الانسحاب إذا لم يتناول قهوة عند الإفطار لسبب من الأسباب·

ورغم أن الانسحاب عن الكافيين نادرا ما يكون شديدا إلى درجة أنه يتسبب في جعل الفرد يبحث عن مساعدة كلينيكية ، فإن البيانات المستمدة من البحوث المسحية تبين أن 25% من السكان الذين يشربون القهوة بشكل منتظم يشكون مما يراودهم من صداع أو تعب أو خمول إذا ما افتقدوا تناول الجرعة المعتادة من القهوة· ومما يبعث على الاهتمام أنه حينما أجريت فحوص معملية على هؤلاء الأشخاص ، تبين أن نحو 5.% من الأشخاص الذين يتناولون القهوة بانتظام كان ينشأ عندهم صداع · بل إن بعضهم ممن يتعاطون بانتظام قليلا من القهوة ككوب من القهوة في اليوم (1.. ملجم من الكافيين) قد تنشأ عندهم أعراض الانسحاب·

ومن الواضح بالنسبة للحالة هذه ، أن هذا المحامي يعاني في عطلات نهاية الأسبوع الأعراض المميزة لحالة "الانسحاب عن الكافيين" (Caffeine Withdrawal)، وذلك تشخيص غير رسمي (Nonofficial diagnosis) يشار إليه في ملحق " الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية " DSM-IV ·

المتابعة :

لقد دُهش الطبيب النفسي بالعلاقة بين بداية أعراض الصداع والتعب وصعوبة التركيز والنعاس وفقدان الدافعية وبين توقف هذا الشخص عن تناول القهوة في أيام عطلات نهاية الأسبوع ولهذا نصحه بأن يقلل من تناوله للقهوة خلال الأسبوع، ولكنه وجد أنه لا يقوم بمهام عمله وواجبات وظيفته بشكل فعال من دون تناول هذه الجرعة المعتادة من القهوة وبدلا من ذلك، قرر أن يستأنف تناوله للقهوة في فترة عطلات نهاية الأسبوع ولاسيما أنه لا توجد دلائل تبين أن تناوله المنتظم للقهوة قد تسبب في نشوء حالات طبية عنده وقرر أن يتعايش مع القلق وصعوبة النوم وغيرهما من الأعراض التي دفعته في الأصل إلى التوقف عن تناول القهوة في فترة عطلة نهاية الأسبوع ·